



IN TOUCH

Cohesión Intercultural

Ultimamente, para tener éxito en los negocios, es cada vez más importante aprender a comunicarse de manera eficaz entre culturas. El compañero que trabaja en el cubículo de al lado quizá tenga una visión del mundo completamente distinta a la suya. Así que, ¿cómo mejorar su entendimiento de la mentalidad de los demás (y viceversa) para así evitar los malentendidos culturales que pueden reducir la eficiencia y la productividad? Estas son algunas de las claves de la cohesión intercultural.

Entender la mecánica: todos tenemos "filtros", es decir, valores, costumbres, vivencias y creencias que desempeñan un papel crucial en la manera en la que interpretamos las experiencias y acontecimientos que vivimos, y que influyen en nuestra percepción. La percepción de un mismo hecho puede ser muy distinta dependiendo de la cultura.

Buscar las diferencias culturales: aunque resulta muy difícil comprender el punto de vista y la mentalidad de los demás, es probable que uno no tenga la oportunidad de descubrirlos o de que se los expliquen antes de que se produzca un malentendido. Saber que nuestra percepción del mundo difiere dependiendo de nuestra cultura puede ayudarnos a tener más paciencia, más curiosidad e incluso una voluntad por aprender de los compañeros de trabajo en lugar de entrar en una discusión.

Las personas son las mismas, lo que es distinto son las costumbres: todos queremos entender a los demás y que los demás nos entiendan. Las costumbres y los usos en la forma

de hablar y de comportarse con los demás difieren entre las culturas. Por ejemplo, mirar a la otra persona a los ojos al hablar, expresar los sentimientos abiertamente o mostrar emociones a personas desconocidas para nosotros. No hay que adelantarse a la hora de interpretar algo como una ofensa, sino que hay que pensar con calma si se trata de una costumbre que no conocemos. Las personas de distintas culturas trabajan mejor juntas cuando comparten usos en la comunicación, pero suelen tomarse su tiempo antes de adoptar nuevas costumbres.

Ira en las Calles

Cuatro hábitos molestos que enojan a los conductores de vehículos:

Cruzamientos. Mire en ambos espejos antes de cambiar carriles, use sus señales direccionales, y deje un espacio amplio para integrarse. Esté alerta de los puntos ciegos directamente atrás en ambos lados, derecho e izquierdo, y evite los puntos ciegos de otros.

Seguir muy de cerca. Para saber si está siguiendo a otro vehículo muy de cerca, díse cuenta si el auto al frente de usted pasa un punto de referencia (un árbol, un letrero, etc.), luego cuente despacio (un mil, dos mil). Si usted llega al mismo punto de referencia antes de decir dos mil, usted está siguiendo muy de cerca.

Manejar muy despacio. Esto puede molestar a otros motoristas e interrumpir la circulación normal.

Ademanes groseros y mal uso del claxon. Esto solamente aumenta el estrés de la situación y puede provocar al otro conductor. Agradezca con un ademán amable cuando le hagan un favor; también discúlpese por haber cometido un error.



Helping people lead healthier lives

La Generación Bumerang

Millones de padres tiene por lo menos un hijo adulto viviendo en casa, y el número de casas donde ya solamente viven los padres y tienen que admitir el regreso temporal de un hijo adulto, está aumentando. A estos hijos adultos se les reconoce como la "generación bumerang." Un divorcio, falta de empleo, problemas financieros, enfermedades mentales y dependencia de sustancias químicas, y otros problemas explican este fenómeno. Para la mayoría de los padres, el objetivo es ayudar al hijo adulto a lograr independencia lo más rápido posible. Desafortunadamente, muchos padres se preocupan por lo que significa "una estancia temporal."

Si usted tiene un hijo adulto en casa o uno en camino de regresar, considere desde un principio las siguientes sugerencias para mantener una relación saludable que ayude en la transición para hacerlo volver a una vida independiente:

- 1) Hable sobre las expectativas mutuas, reglas de la casa, trabajos, y responsabilidades financieras que deben compartirse.
- 2) Considere un acuerdo por escrito sobre estos temas y la duración de la estancia.
- 3) Evite la trampa de sentirse culpable como padre ya que puede resultar en una estancia más larga, dependencia económica y evasión de responsabilidades.
- 4) Si surgen conflictos en la relación o hay abuso de sustancias químicas, hable con su EAP. No espere.

Una buena comunicación, expectativas claras y la voluntad de mantener los límites ayudan a que usted y su hijo adulto logren un futuro exitoso.

Para usar su EAP

Pregunta: Se me envió al Programa de ayuda al empleado (EAP) debido a un problema jurídico fuera del trabajo que llegó a oídos de la empresa. ¿Es esto correcto?

Respuesta: Recuerde que las derivaciones que un supervisor hace a EAP tienen por objeto ayudarle. Una experiencia personal fuera del trabajo que repercuta en la empresa, en su trabajo, en sus competencias o en las funciones esenciales de su puesto de trabajo puede hacer que un supervisor considere apropiada una derivación a EAP, además de poner los medios para que no se repita.

Es Momento de Dejar de Fumar

Después de transcurridos 20 minutos desde que fumó el último cigarrillo, su cuerpo comienza a experimentar una serie de cambios que continúan durante muchos años.

- 1) Veinte minutos después de dejar de fumar, el ritmo cardíaco disminuye. Doce horas después de dejar de fumar, el contenido de monóxido de carbono en la sangre regresa a los niveles normales.
- 2) De dos semanas a tres meses después de dejar de fumar, comienza a disminuir el riesgo de sufrir ataques cardíacos y la función pulmonar comienza a mejorar.
- 3) De uno a nueve meses después de dejar de fumar, disminuyen la tos y la falta de aire.
- 4) Un año después de dejar de fumar, el riesgo de padecer enfermedades coronarias se reduce a la mitad respecto del de un fumador.
- 5) De cinco a quince años después de dejar de fumar, el riesgo de sufrir un derrame cerebral se reduce al equivalente del de un no fumador.
- 6) Diez años después de dejar de fumar, la tasa de mortalidad debida al cáncer pulmonar se reduce a la mitad respecto a la de un fumador. También disminuye el riesgo de cáncer de boca, garganta, esófago, vejiga, riñón y páncreas.
- 7) Quince años después de dejar de fumar, el riesgo de sufrir enfermedades coronarias es equivalente al de un no fumador.

Fuente: Centers for Disease Control

Vueltas a la Izquierda

Uno de cada tres accidentes suceden en una intersección. La causa principal es la falta de conceder el derecho de paso. Las vueltas a la izquierda en las intersecciones exponen al vehículo y a sus pasajeros en el punto más débil las puertas laterales. Muchas compañías de seguros animan a las personas a que sean más precavidos al tomar las intersecciones y evitar las vueltas a la izquierda, si es posible. Muchos accidentes ocurren en un perímetro de 25 millas cerca de la casa, de modo que si circula con frecuencia en una intersección donde tenga que voltear a la izquierda, lo mejor es evitarla y buscar una ruta alternativa.

Fuente: Universal Underwriters Group

Asesoramiento de Parejas

La terapia de la pareja no salva un matrimonio. Muchos expertos dicen que es la pareja en terapia la que lo salva trabajando con esfuerzo. La terapia de las parejas trata sobre cómo adquirir hábitos para una comunicación más saludable, olvidarse de malos pasados y expectativas innecesarias, y llegar a la raíz de algunos de sus problemas personales. Para lograr que la terapia de una pareja tenga éxito, siga estas importantes sugerencias:

- 1) No espere milagros en las primeras sesiones. Trabajar duro casi siempre precede a la emoción y a la anticipación de que su relación se va a salvar.
- 2) Usted aprender nuevos métodos en la relación para compartir, recibir y aceptarse el uno al otro. Estos métodos deben practicarse.
- 3) Su terapeuta debe ser alguien con quien ambos se sientan cómodos. Esto es muy importante para que les ayude a compartir sus sentimientos, tomar riesgos y ser vulnerables.
- 4) Sea paciente, pero espere progreso y comente los objetivos con su terapeuta.
- 5) Pregunte al EAP si conoce bien a algunos terapeutas en su área. Tal vez tenga una recomendación y le pueda ofrecer información valiosa.

Cómo leer La Base de datos sobre Delincuentes que han cometido Ofensas Sexuales

La Unidad de Abusos contra Niños del FBI coordina la organización e implementación de un Registro Nacional de agresores sexuales (National Sex Offenders Registry, NSOR). Esto ha sido posible gracias al Acta de 1996 sobre Seguimiento e identificación del agresor sexual (Sexual Offender Tracking and Identification Act of 1996). Cada uno de los 50 estados participa de diferentes programas para capturar a los agresores sexuales. En estas bases de datos, todos los ciudadanos pueden realizar consultas por nombres, condados, ciudades o códigos postales, aunque con algunas restricciones. La página Web del FBI donde se presentan las listas de los 50 estados es:

<http://www.fbi.gov/hq/cid/cac/states>.

¿Agoniza con la idea del ejercicio?

Si la idea de hacer ejercicio le resulta difícil, no se sienta mal, así también se siente Jack LaLanne. LaLanne es el padrino del ejercicio en América y en la década de los años sesenta fue la estrella de un programa muy popular llamado El Show de Jack LaLanne. Hoy, LaLanne está más ocupado que nunca y el 26 de septiembre pasado cumplió 90 años. ¡Se ve de 50! "Lo odio", dijo LaLanne cuando lo entrevistaron en un programa de noticias de la mañana. "¿Usted cree que disfruto levantarme y dejar mi cama calentita a las 5:00 de la mañana? Lo que me hace seguir adelante es el beneficio". El secreto de LaLanne es que cree con tanta firmeza en la necesidad de hacer ejercicio que la motivación sobrepasa cualquier resistencia. No existe la voluntad automática. Cómo hacerlo: pregúntese a sí mismo "¿Cuál es el costo para mí si no hago ejercicio?" "¿Qué me está costando ahora mental y físicamente el no hacer ejercicio?" "¿Cómo me voy a sentir si comienzo a hacer ejercicio?" Hágase muchas preguntas similares, tantas como pueda y con respuestas bien pensadas. ¿Le provoca ansiedad el resultado de este proceso? Si es así, está funcionando bien. Ahora, vea si el deseo y la motivación de hacer ejercicio no se siente más automático que antes. Tenga siempre a la mano las preguntas y las respuestas para reforzar su motivación y no olvide consultar con su médico antes de comenzar un programa de ejercicio.

Entrevista por Televisión en FOX NEWS, 29 de sept. de 2004

Tranquilizantes

Asegúrese de hablar con su médico acerca de las funciones de su trabajo en caso de que le prescriban tranquilizantes leves o auxiliares para dormir como Xanax, Ambien, Valium, Librium, Dalmane, Restoril, o Tranxene. Podría suceder que el médico le pida modificar su trabajo si tiene que trabajar a alturas peligrosas o si requiere de habilidades psicomotoras para mantener el equilibrio. Los tranquilizantes leves son la causa principal de trastornos del equilibrio con pacientes que se caen en los hospitales. Hay motivo para sospechar que el riesgo de caídas (la lesión ocupacional más común) se aumenta de manera similar en el centro de trabajo con el uso de estas medicinas.

Pautas Alimentarias para Los Ciudadanos de Estados Unidos 2005

El gobierno federal ya ha publicado las Pautas alimentarias para los ciudadanos de Estados Unidos 2005. A continuación, le presentamos una síntesis y algunas novedades:

- Consuma una cantidad suficiente de frutas y verduras, respetando los requerimientos de energías. El consumo recomendado es de dos tazas de fruta y dos tazas y media de verduras por día, sobre la base de una ingesta de referencia de 2.000 calorías. Las cantidades pueden aumentar o disminuir de conformidad con el nivel calórico de cada alimento. Seleccione vegetales de los cinco subgrupos (de color verde oscuro, anaranjado, legumbres, vegetales con almidón y otros vegetales) varias veces a la semana.
- Consuma al menos tres onzas (85 gramos) de alimentos de grano entero por día. Por lo menos la mitad de los granos que consume deben provenir de productos de grano entero.
- Consuma tres tazas por día de leche descremada o con bajo contenido de grasa, o su equivalente en productos derivados de la leche.
- *Personas mayores de 50 años.* Consuma vitamina B₁₂ en alimentos fortificados o suplementos.
- *Adultos mayores, personas de piel oscura y personas expuestas a niveles insuficientes de radiación ultravioleta (es decir, a la luz solar).* Consuma una cantidad extra de vitamina D en alimentos fortificados y / o suplementos.

- *Mujeres en edad reproductiva que podrán quedar embarazadas y mujeres que se encuentran en el primer trimestre del embarazo.* Consuma una cantidad diaria apropiada de ácido fólico (en alimentos fortificados o suplementos) y una dieta variada de alimentos que lo contengan.

Fuente: <http://www.healthierus.gov/dietaryguidelines>

Su Informe de Crédito

La ley de Transacciones de crédito precisas y justas (Fair and Accurate Credit Transactions Act o FACT Act), ratificada el año pasado, le permite obtener una copia gratis de su informe de crédito de las oficinas de crédito Experian, Equifax y Trans Union. De acuerdo con un programa determinado por la ley, este año puede obtener su informe de crédito gratuito. Ingrese a www.annualcreditreport.com para ver cuánto puede acceder a este beneficio. Sólo se requiere un proceso sencillo de verificación. Puede obtener su informe en línea o pedir que se lo envíen por correo. Llame al **1.877.322.8228** para solicitar sus informes de crédito por teléfono.

**Contacte su Programa de Asistencia al
Empleado para hacer una cita:
800.765.0770**